

Kost för ökad chans till sårhäkning

För att kroppen skall kunna läka sår behöver du äta varierad mat i lagom mängd. Detta ger de bästa förutsättningarna för hälsosam mängd energi (kalorier), proteiner och andra näringsämnen (vitaminer och mineraler) som kroppen behöver för att bilda ny vävnad och läka sår.

Ät varierat

Välj mat ur alla delar i matcirkeln: grönsaker, frukt och bär, potatis och rotfrukter, mjölkprodukter, kött, fisk och ägg, bröd och andra spannmålsprodukter samt matfett till dagens alla måltider. Livsmedel med mycket socker, både i dryck och sötsaker kan ge många kalorier men liten mängd näring.



Fördela måltider över dagen

Förslag på måltidsordning: **frukost, lunch, middag/kvällsmål, 2 mellanmål och 1 kvällsmål**

- Ät mellanmål speciellt om din portion till frukost, lunch och middag är liten eller för att aptiten är liten eller du blir mätt fort.
- Mellanmål/små måltider ger mycket näring om du t.ex. kombinerar en mejeriprodukt såsom mjölk eller fil/yoghurt/kvarg/keso och smörgås med dubbla pålägg, ägg, köttbullar, leverpastej, makrill, sill, lax, nötsmör och en frukt.
- Ett mellanmål kan vara dryck, gärna mjölk, fil, yoghurt och kvarg och smörgås med proteinrikt pålägg samt frukt.
- Ha max 11 timmars nattfasta; tiden mellan sista måltiden en dag och första måltiden nästkommande dag.

- Välj att dricka ett par glas med dryck som innehåller kalorier och näring t.ex. mjölk, växtbaserad mjölkdryck, chokladdryck, fruktsoppa med mjölk, juice, saft, alkoholfri cider, öl eller vin.

Näringsämnen som är bra för sårhäkning:

- **Protein:** finns i fisk, kött, ägg, quorn, soja- och i mjölkprodukter som kvar och keso. Det är viktigt att äta tillräckligt av dessa livsmedel.
- **Järn:** finns rikligt i blodpudding, rött kött och gröna grönsaker.
- **Zink** finns bland annat i kött, lever, skaldjur, ärtsoppa, bruna bönor, fullkornsprodukter (t.ex. havregryn), mejeriprodukter och nötter.
- **Vitamin C** finns rikligt i färsk frukt och bär samt i grönsaker såsom kålsorter, broccoli, paprika samt i potatis.
- **Vätskeintag** drick 1,5 – 2 liter vätska per dag.

Så påverkas sårhäkning av undervikt

Det är viktigt att du äter så att du får och/eller behåller en vikt som är hälsosam. Är du underviktig eller äter för lite mat går mindre av näringen till sårhäkningen och såret läker då sämre. Förutom kalorier behöver mat och dryck innehålla protein, vitaminer och mineraler.

Så påverkas sårhäkning av övervikt

Har du en övervikt är det viktigt att välja livsmedel som är näringsrika och mindre av kalorier som ger lite protein och näring. En alltför stor övervikt kan hämma sårhäkningen. För en del personer kan det vara positivt att minska något i vikt för att underlätta läkningsprocessen. En viktminskning hjälper också till att sänka ett högt blodsocker. Ett högt blodsocker under en lång tid försämrar sårhäkningen.

Såväl övervikt som undervikt påverkar sårhäkningen negativt.